

保健だより



令和4年9月21日

県立村上中等教育学校
保健室

期末テスト、お疲れ様でした。教務室前の廊下や会議室で自習に取り組んでいたりと、先生方から質問をしたりするなど、みなさんが頑張っている姿がたくさん見られました。結果だけでなく、努力をした自分も認めてあげてくださいね。今回、集中できなかった…あまり勉強できなかった…という生徒は、また次回頑張りましょう。

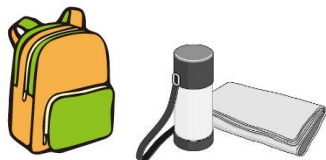
さて、夏季講座→期末考査と続き、今週はチャレンジウォークがあります。9月もあっという間に終わり、もうすぐ2学期が始まります。寒くなり始める季節ですが、メリハリを大切にしながら、体調に気をつけて過ごしましょう。



チャレンジウォーク2022

準備はいいですか??

前日までの準備



仲間と励まし合い、楽しく・気持ちよくゴールを目指そう。
道路を歩くときのマナーやルールを守りましょう。

①規則正しい生活を送ろう

テスト期間で睡眠バランスが乱れてしまった人もいるのでは…?十分な睡眠の確保とバランスの良い食事は、健康を保つためにとても重要です。

②持ち物を確認しよう

備えあれば憂いなし。配付された資料をよく確認して、忘れ物がないようにしましょう。特に飲み物は多めに持ってきてください。気候に合わせた服装も用意しておくといいですね。

③体調を回復させよう

体調を崩している人が多いようです。体調の悪いところがあったら、休養をしながら当日までに回復させましょう。場合によっては受診して医師に診てもらってください。

当日の準備

①朝ご飯を食べて登校しよう

朝ご飯は1日の始まり。エネルギー源となり、目がよく覚めます。食欲がない人も、食べやすいものを口に入れてきてください。

②自分の身体と相談して、目標を決めよう

ペースにとらわれず、その日の自分の身体に合わせて完歩を目指しましょう!



<先生方対象の救命救急講習会を実施しました>

救命救急講習会

～心肺蘇生法とAEDの使い方、応急手当～

お忙しい中ありがとうございます。

令和4年9月15日 職員研修
小池 萌恵子

9月15日（木）期末テスト後の午後に、職員研修として救命救急講習会を開催しました。事故は、いつ・どこで・何が起こるか分かりません。いざという時に、適切な判断と行動がとれるよう、心肺蘇生法（AEDの使用を含む）と応急手当について再確認しました。先生方にご協力いただき、みなさんが健康で安全に学校生活を送れるよう精一杯努めていきます。

講習会に参加して下さった先生方は約半数。ありがとうございました！
動画視聴を通して、一次救命処置のポイントをおさえました。



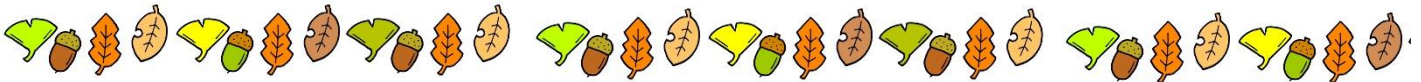
- ・人が倒れた
- ・意識、呼吸がない

→こういった状況下では、すぐに救命処置が必要になります。
胸骨の圧迫（心臓マッサージ）を開始しましょう。また、周囲の人の応援を呼んで、119番通報とAEDを持ってくるよう指示しましょう。

みなさんの勇気があれば、救える命があるかもしれません。

村上中等の
AED 設置場所は

??



春の健康診断

治療は進んでいますか??

学校長 様

眼科診療結果通知書

年 組 氏名

健康診断の結果	診察の結果				
	視力	屈折異常	眼鏡	度数調整	その他
右 ()	右 ()	近視	不要	不要	
		遠視	必要	経過観察	
左 ()	左 ()	乱視	必要	経過観察	
		その他	変更		
眼疾患	異常： なし ・ あり ()				
色覚	治療： なし ・ 経過観察 ・ あり ()				

上記のとおり証明します。

令和 年 月 日

眼科医又は、
眼科医師氏名

学校長 様

歯科診療結果通知書

年 組 氏名

歯科医師記入欄（該当する欄に○をつけてください。診療内容については複数回答可。）

学校検診での指摘項目	歯列・咬合・顎関節	歯肉の病変	永久歯むし歯	顎関節の異常	乳歯むし歯	要注意乳歯	その他
診療・処置完了しました。							
今後も経過を観察します。							
治療を開始しました。							

*学校検診での指摘項目以外の疾患に対する治療については歯科医師所見欄に記入してください。

歯科医師所見欄

上記のとおり証明します。

令和 年 月 日

歯科医又は、
歯科医師氏名

春の健康診断の結果、再検査や治療が必要な生徒には上の用紙（画像はその一部）を渡しました。その後治療は進んでいるでしょうか。医師の診察を受けたあとは、用紙を学校に提出してください。

治療勧告した項目・・・眼科（視力）、歯科、尿、心臓（1・4年のみ）、耳鼻科、内科

※ なお、学校での健康診断の目的はスクリーニングです。健康診断の結果と医師の診察の結果が異なる場合があります。学校生活を送る上で支障があるかないかを確認するためにも、用紙を受け取った生徒には受診を勧めます。